Ogólnego zbioru № 164. Warszawa, 26 stycznia 1913 r. Roku ósmego № 2.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcyą Wład. R. Kozłowskiego.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi. Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya otwartą jest w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5. Redaktor przyjmuje: w poniedziałek do g. 11 r.; we wtorek od g. 6—7 w. i w czwartek od g. 4—5 w.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40**; w Austryi **8** kor., w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65** z przes. poczt. **2** rb.=**5** kor.=**5** mk.=**5** fr.=$1^1/_4$ dol.

Zmiana adresu kop. 20. Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.
Numer pojedyńczy kop. **15** w Warsz., kop **15** z przes. poczt. i **36** hal. we Lwowie.
Numery pojedyńcze w Warszawie nabywać można w **KIOSKACH**.
Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.=**3** kor.=**3** marki,=**3.40** fr.=$^3/_4$ dol.

PIERWSZORZĘDNE
BIURO NAUCZYCIELSKIE
LEOKADJI MAX
Warszawa, Mazowiecka 5.
TELEFONU № 124-38.

J. SKALSKI,
WARSZAWA,
Bielańska 4, tel. 199-94.
Fabryka przyrządów gimnastycznych.

Treść.

Sommaire.

Ogłoszenia:—na okładce barwnej.

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki, tudzież na kartkach pomiędzy tekstem: za całą kolumnę rb. **24**, za $^1/_2$ kol. **13** rb., za $^1/_4$ kol. **7** rb., za $^1/_8$ kol. rb. **4**, za $^1/_{16}$ kol. rb. **2.50**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb. za $^1/_2$ kol. **11** rb., za $^1/_4$ kol. **6** rb., za $^3/_8$ kol. rb. **9**, za $^1/_8$ kol. rb. **3.50**, za $^1/_{16}$ kol. rb. **2**. Ogłoszenia małe—$^1/_{32}$ kolumny—po **1** rb. za każde. Ceny te są jednorazowe, przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Redakcya „**Ruchu**" udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi" wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów**—t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

„MIESIĄC ILUSTROWANY"

Jedyny polski miesięcznik („magasine") uniwersalny. Porusza **wszelkie aktualne** sprawy w sposób zcjmujący. Daje beletrystyczne utwory **najgłówniejszych autorów.** Artykuły z dziedziny **nauk i wynalazków. 100 stron interesującego tekstu. 100 ilustracyi w każdym numerze.**

Nowość: Z początkiem r. 1913 „Miesiąc ilustrowany" daje **barwne ilustracye,** jakich nie pomieszcza żadne pismo polskie.

Premium: Każdy prenumerator otrzymuje **podarunek** w postaci odręcznie wykonanego przez utalentowanego artystę **portretu** ołówkiem lub kredką z natury czy według nadesłanej fotografii.

„Miesiąc ilustrowany" kosztuje rocznie w Warezawie rb. 6, z przes. pocz. 7.50.

Redakcya i administracya: **ul. Wpólna 45.**

BIBLIOTEKA WARSZAWSKA

Pismo miesięczne, poświęcone nauce, literaturze, sztukom i sprawom społecznym.

rozpoczyna z r. 1913-ym siedemdziesiąty trzeci rok swej działalności naukowo-literackiej i wychodzi w zeszytach najmniej 12-arkuszowych.

Program „Biblioteki Warszawskiej": Filozofia. Historya. Kwestye społeczne, prawne i ekonomiczne. Studya z nauk przyrodniczych, pedagogiczne i lingwistyczne. Utwory literackie wierszem i prozą. Studya literackie i artystyczne. Krytyka zagraniczna i miejscowa. Wiadomości naukowe i zagraniczne.

Warunki prenumeraty: W guberniach całego Państwa oraz krajach związku pocztowego rb. 10 rocznie i rb. 5 półrocznie, w Warszawie zaś rb. 9 rocznie, rb. 4.50 półrocznie i rb. 2.25 kwartalnie. — Cena pojedyńczego zeszytu rb. 1.

Prenumeratę zamiejscową przymuje **Administracya „Biblioteki Warszawskiej", Krakowskie Przedmieście 5.**

Oplata za ogłoszenia w Bibliotece warszawskiej: cała stronica rb. 5, pół stronicy rb. 3 i $^1/_4$ stronicy rb. 2,

---

Kurjer kolejowy i asekuracyjny

Pismo poświęcone sprawom asekuracyjnym, kolejowym i ekonomiczno-społecznym

wychodzi 1 i 15 każdego miesiąca.

Wzdawnictwa rok osiemnasty.

Jedyny organ polski, będący obrazem życia kolejowego i asekuracyjnego.

Prenumerata w Warszawie i poza Warszawą **Rb. 5.**

Redakcya i administracya: **Trębacka 4.**

Telefon 37-95.

Przegląd wychowawczy

Warszawa, Hoża 36.

Treść № grudniowego: Hygiena dziecka, — Tow. opieki nad dziećmi. — Jak ozdobić choinkę.— Nowa tabliczka.— Atrament,— Porządek podczas łekcyi.— Rysunek z pamięci. — Pogadanka o zimie.— O choince. — Kolęda. — Układanie zagadek. — Przegląd czasopism — Kronika. — Odpowiedzi redakcyi.

Warunki prenumeraty: rocznie (od sierpnia do czerwca) **rb. 3.50,** półrocznie **rb. 1.75** wraz z przes. poczt.

Rok VIII. Warszawa, 26 stycznia, 1913 r. № 2 (164).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała.

Dr. Filip Tissié (Pau).

Rzekomy upadek gimnastyki szwedzkiej.

(Dokończenie).

Dla zapewnienia głębokiego oddechu trzeba najpierw ustalić punkty oparcia dźwigni stawowych, które powodują ruch żeber; ponieważ zaś punkty te oparcia są kostne, więc oddychanie zależnem jest więcej od układu kostnego, niż mieśniowego. Stanowiąc siłę, mięsień jest funkcyą oporu, lecz opór i siła są funkcyą punktu oparcia kostnego. Takim jest mechanizm oddychania, jak zresztą każdego ruchu stawowego w ciele z udziałem dźwigni. Na tej to ściśle zasadzie opiera się w gimn. szwedzkiej *postawa baczna,* ustalająca punkty oparcia, niezbędne do udziału dźwigni stawowych; ponieważ atoli punkt oparcia istnieć tu może tylko na kości, więc układ kostny posiada pierwszorzędne znaczenie w gimnastyce racyonalnej.

Przez czynność tę powstaje organ: kości klatki piersiowej rozwijają się wskutek pracy prowadzonej przez mięśnie, przyczem nadewszystko więzy stawowe zachowują elastyczność, potrzebną do większego rozszerzenia klatki piersiowej, które zależnem jest od sprężystości więzów, wzmożonej czynnosci połączenia odcinków chrząstkowych i rozwoju większych krzywizn kostnych żeber — p. Champtassin popełnia więc błąd, przypisując czynność oddechową jedynie mięśniom wdechowym. Podobnież jest mu nieznanem rozszerzanie klatki piersiowej przez czynność płuc zwewnątrz nazewnątrz.

Podobnie jak czaszka rozwija się zwewnątrz nazewnątrz pod naporem mózgu, który się rozszerza, atoli z zastrzeżeniem, że będzie mogła rozrosnąć się w szwach swych kostnych przez czas odpowiedni, tak samo klatka piersiowa, będąca połączeniem nader elastycznem kostnem i chrząstkowem, rozwija się nietylko z udziałem podnoszących żebra mięśni wdechowych i opuszczających je wydechowych, ale przez ciśnienie powietrzne *klina,* jaki tworzą płuca, które stopniowo tłoczą klatkę piersiową zwewnątrz nazewnątrz, a przynajmniej wypełnieniem swem nawet gazowem nie dopuszczają do zapadania klatki piersiowej. Płuca więc mają

dla klatki piersiowej to samo znaczenie jak mózg dla czaszki w wieku niemowlęcym. Dowodem tego jest zniekształcenie klatki piersiowej przez przyleganie opłucne, od którego zmienia się czynność *klina* płucnego powietrznego.

Widząc tylko mięśnie działające, p. Champtassin twierdzi, że „Stan przerostu mięśnia u żołnierza jest więc potrzebnym“. Nie, potrzebną jest raczej w miarę usprawnienia zdolność oddechu z udziałem mięśni żebrowobiodrowych i grzbietowokarkowych, które tę możność zapewniają. Przed dwoma laty doszliśmy do tego wespół z *Ligue girondine de l'Education physique*, dzisiejszą *Ligue française*, przez doświadczenie następujące: zestawiliśmy dwustu gimnastyków o mięśniach piersiowych nadmiernych wskutek przyrządów i o dobrych bicepsach oraz sportowców o mniejszem umięsieniu lecz usprawnionych oddechowo przez sporty na świeżem powietrzu, chód, bieg i t. p. Daliśmy im bieg z przeszkodami (rowy, płoty, mur i baryery) na przestrzeni w pierwszym roku 6 kilometrów, w drugim zaś 8 kilometrów; ostatnią przeszkodę stanowił mur wysokości 6 metrów, pokonywany przez wspinanie po linach z *udziałem jedynie rąk*. Otóż należący do grupy pierwszej, t. j. gimnastycy, pozostali pod murem, przybywając w zupełnem zadyszaniu, z posiniałą twarzą, przemęczeni; należący do grupy drugiej sportowcy wdrapali się na mur *przed gimnastykami*, stanąwszy pod nim bez zmęczenia. Wartość pracy mięśni rąk zależy od znaczenia punktów oparcia łopatki i kręgów, co jest im nadane dzięki wyćwiczeniu mięśni okolicy tylnej tułowia. Przepona o której prawie wcale się nie mówi w gimnastyce i której p. Champtassin przyznaje wpływ tylko nieznaczny, była wyćwiczona u sportowców, niewyćwiczona zaś u gimnastyków.

Mięsień ten o nadzwyczajnem znaczeniu, gdyż otwiera i zamyka życie powietrzne, winien być uważany ze szczególnem wyróżnieniem w każdej gimnastyce, a już tembardziej w pracy, omawiającej *gimnastykę naukową*. Kilka doświadczeń laboratoryjnych z mięśniami żaby, lub kilka twierdzeń mechanicznych, znanych światu całemu a więc i nielubianym przez p. Champtassin'a szwedom, nie wystarczają do rozstrzygnięcia sprawy tak zawiłej, jaką jest gimnastyka prawdziwie naukowa; jest ona zależną od mechaniki, anatomii, fizyologii, hygieny, pedagogiki, psychologii, estetyki i socyologii. Dzieło prawdziwie naukowe powinno uwzględniać gruntowne badania tych wszystkich gałęzi wiedzy, związanych z ćwiczeniami cielesnemi. Tego właśnie brakuje u p. Champtossin'a.

W ruchu po za działalnością mięśni podnieść jeszcze należy czynność nerwów. P. Champtassin'owi wiadomo przecie dobrze, że kobieta o nader słabem umięsieniu, którą zazwyczaj możnaby przewrócić lada potrąceniem, jest zdolna, w stanie przesilenia histerycznego, doprowadzić do zmęczenia kilku silnych pielęgniarzy. Przecież niema tu mowy o nadzwyczajnych jej mięśniach. P. Champtassin twierdzi, że mięsień może być porównany z elastycznym kauczukiem. I to nie jest ścisłem: z trzech włas-

ności mięśnia, spójności, sprężystości i kurczliwości (jeszcze pobudliwości) nie wolno pomijać żadnej, a przedewszystkiem kurczliwości. Kauczuk elastyczny bynajmniej się nie kurczy, lecz tylko rozciąga, by powrócić do punktu pierwotnego; *jest on biernym;* mięsień jest czynnym wskutek swej fizyologicznej własności, jaką jest kurczliwość, która góruje w całej dynamice mięśniowej, ponieważ jest zależną od układu nerwowego i samodzielnej zdolności do pobudliwości. Gimnastyka szwedzka zajmuje się przedewszystkiem *kurczliwością* mięśnia. System Linga zwiększa możność kurczliwości przez usprawnianie metodyczne i racyonalne, wywołane stopniowaną pracą mięśnia. Zamiast wywoływać kurczliwość znienacka przez silny i najwyższy upust nerwowy jak w przesileniu histerycznem, gimnastyka szwedzka, postępując od łatwego do trudnego, usprawnia fizyologiczną zdolność kurczenia się. Champtassin nie zna tych rzeczy, gdyż, wiedząc o nich, okazałby się ostrożniejszym w swej ocenie gimnastyki szwedzkiej.

W rozdziale III — *Wyłożenie gimnastyki szwedzkiej. Teorya rozwoju mięśniowego* — p. Champtassin daje dowód zupełnej swej nieświadomości wobec układu szwedzkiego, który wszelako krytykuje z zapałem godnym lepszej sprawy. Sądzi o nim według fałszywego pojęcia, nabytego od tych, którzy, źle znając system, źle go stosowali. Krytykuje go według eklektyków, nadwerężających zakres systemu. A ponieważ nie zna przedmiotu, występuje z drwinami: „Przymiotnik *„Szwedzki“*, dodany do jakie„gobądź zabiegu, zmienia go niby czarodziejsko, nadając mu na„tychmiast i w najwyższym stopniu wartość, zaufanie i poważanie. „System szwedzki wychowawczy i leczniczy złożony jest z seryi „ruchów, które znaleźć można zresztą w wielu innych starszych „układach gimnastycznych i które mimo nadzwyczajnej rozmaito„ści są ostatecznie zwykłemi sposobami wprawiania w ruch koń„czyn: są to ruchy zginania, prostowania, zwodzenia, odwodzenia, „skręcania, krążenia. Lecz te ruchy proste lub złożone są upo„rządkowane wskutek określonych praw mechanicznych i fizyolo„gicznych, dotyczących: 1. teoryi fizyologicznej rozwoju mięśnio„wego; 2. sposobu skurczu mięśniowego z oporem: a) podczas „ruchu pojedyńczego i b) w szeregu ruchów; dalej 3. postaci „skurczu; 4. sposobu wykonania ruchów“.

P. Champtassin, źle uświadomiony co do systemu szwedzkiego, widzi w nim, jak zresztą wszyscy, co go nie znają, jedynie ruchy skurczu i rozkurczu i t. d. i t. d. W ten sposób gmin zwykł sądzić np. o muzyce *z hałasu, który ona sprawia.* W pojęciu gminu niema różnicy między np. profesorem konserwatoryum a grajkiem do tańca, gdyż wszędzie dostrzega tylko hałas, wywołany przez ruchy ręki i palców; to też oklaskuje grajka, gdy ten gra zabawnie. A jednak uznajemy różnicę między obu wykonawcami; jeden posiada system, drugi go nie posiada. Otóż przedmiotem długich badań prowadzonych przez Linga i zwolenników jego był sam *sposób wykonania ruchu, stanowiący także podstawę systemu szwedzkiego.* Oto dlaczego np. skłon tułowia wpoziom ma znaczenie metodyczne dla usprawnienia mięśni krzyżolędźwiowych

jedynie wtedy, kiedy uprzednio zostały dobrze ustalone miednica i kość krzyżowa, stanowiące punkt oparcia dźwigni; podobnie ma się rzecz z innemi ćwiczeniami. Oto przykład:

W ćwiczeniu, zwanem *naponem* i mającem na celu odprostowanie kręgosłupa i rozszerzenie klatki, skłon tułowia wstecz winien się zaczynać od dwunastego kręgu grzbietowego z *unieruchomieniem* pięciu kręgów lędźwiowych i stawów miednicy, gdyż *wtedy jedynie,* otrzymując stały punkt oparcia na spojeniu łonowem, mięsień prosty przedni brzucha *kurczy się,* przeciwdziałając upadkowi tułowia z przodu wstecz i utrzymując wyrostek mieczykowaty mostka. *Dzięki temu sposobowi wykonania ćwiczenie* to jest oddechowem i odciągającem, o ile wykonywa się w czasie skłonu wstecz wdech głęboki; natomiast ćwiczenie to sprowadza przekrwienie, utrudnia rozwój klatki piersiowej i nie odprostowuje kręgosłupa, jeżeli kostne punkty oparcia nie zostały uprzednio ustalone, jeżeli miednica, kość krzyżowa, pięć kręgów lędźwiowych i *spojenie łonowe* nie były *unieruchomione w płaszczyźnie pionowej, jeżeli nadewszystko mięsień prosty przedni brzucha nie był należycie napięty* w punkcie przyczepu do spojenia łonowego; wówczas ruch prostujący kręgosłupa zamienia się w ruch obrotowy tułowia z przodu wstecz dookoła osi stawów udobiodrowych miednicy *na główkach kości udowych.* Wtedy mięsień prosty przedni brzucha *wydłuża się i rozciąga* zamiast *się kurczyć i skracać:* wydłuża się w zależności od stopnia krzywizny nadanej brzuchowi w ruchu obrotowym tułowia wstecz. Przez tarcie powstałe na linii skurczu, ulega wtedy zatamowaniu krężenie powrotne w żyłach nadbrzusznych.

Takie ćwiczenie sprowadza przekrwienie, *nie ma więc żadnego celu fizyologicznego.* Wykonanem jest na zasadzie prawa najmniejszego wysiłku; skłon tułowia wstecz jest łatwiejszym do wykonania w stawach biodrowo-udowych niż odprostowanie krzywizny grzbietowej kręgosłupa powyżej pięciu kręgów lędźwiowych i z miednicą uprzednio unieruchomioną. Dla pospólstwa jest to zawsze ruch pochylenia tułowia z przodu do tyłu, lecz dla tego, *kto umie patrzeć i rozumieć,* ćwiczenie to jest oddechowem, fizyologicznie uzasadnionem, rozszerza bowiem klatkę piersiową; w złem atoli wykonaniu ćwiczenie to sprowadza przekrwienie, utrudnia oddech, zacieśniając klatkę piersiową, a więc nie ma żadnej wartości fizyologicznej ani wychowawczej. Oto dlaczego: 1° *teorya fizyologiczna rozwoju mięśniowego;* 2° *sposób skurczu mięśniowego z oporem jak również postać skurczu* posiadają jedynie wartość przez *sposób wykonywania ruchów.* Na ten to właśnie sposób szwedzi zwrócili całą swą uwagę już przed stu laty, usuwając złe wykonywanie ćwiczeń. Wartość systemu szwedzkiego opiera się nietyle na podstawach fizyologicznych, które są tu jednak wyborne, lecz na szczegółach prowadzących do unikania błędów w wykonywaniu ćwiczeń. Każda inna gimnastyka, lekceważąca tę poprawność wykonania, nie może mieć żadnej wartości wychowawczej.

Doniosłość sama tego sposobu, (potwierdzonego dowodnie przez doświadczenie i wyniki, stanowi o istotnej wartości metody szwedzkiej. P. Champtassin napisał swą książkę przeciwko gimnastyce szwedzkiej jedynie wskutek nieświadomości tego sposobu; podobnież przez nieświadomość szkoła t. zw. eklektyczna wprowadziła gimnastykę we Francyi na złe tory, powodując stratę czasu drogiego, mogącego się przydać na rzeczywiste podniesienie rasy. Dlatego to p. Champtassin pisze w dobrej wierze rzeczy błędne ze stanowiska systemu szwedzkiego: „System szwedzki — powiada on — lekceważy dążenie do wzmacniania mięśni drogą nadmiernego rozwoju, twierdząc, iż może natomiast dowolnie rozwijać mięśnie typu długiego (mięśnie szerokie) przekładając stosowanie ruchów odsiebnych nad ruchy ksobne, przy których oddalają się przyczepy mięśnia napiętego“.

Tu warto wyjaśnić wyrazy „odsiebne“ i „ksobne“. P. Champtassin uznaje tylko ruch przedniej części ciała i to jest zasadniczym jego błędem.

W ćwiczeniu np. szwedzkiem wykonywanem stojący, w którem ręce ze skurczu poziomego z palcami środkowemi skierowanemi ku sobie w pobliżu mostka przechodzą do postawy krzyżowej, by znowu powrócić do skurczu [1]), mamy kolejno: 1) czynność ksobną mięśni równoległobocznych i czworobocznego oraz odsiebną mięśni piersiowych; 2) czynność ksobną mięśni piersiowych oraz odsiebną mięśni równoległobocznych i czworobocznego, stwierdzoną i określoną na podstawie wzajemnego przeciwieństwa. Dlatego też ćwiczenie pomienione wykonywa się jako wolne na początku ćwiczby w celu wzbudzenia kurczliwości mięśniowej, następnie bywa powtarzanem w natężeniu wyższem z przyrządami takiemi jak np. bum w postaci *skurczu rąk w półzwisie łukiem,* gdzie czynność ksobna mięśni grzbietowych w okolicy tylnej kręgosłupa znajduje się w związku ścisłym z ciężarem, w szczególności zaś ze stopniem nachylenia ciała ku ziemi przez przyciąganie środka ciężkości ku ziemi Tutaj przecie nie może być mowy o „pracy mięśniowej wolnej“, a stąd widoczna, że obwinianie przez p. Champtassin'a „pracy wolnej“ w gimnastyce szwedzkiej, jest niedorzecznem. P. Champtassin udaje wielkie rzeczy, mówiąc o teoryi „troficznej“ pracy mięśniowej według szwedów, oraz o tworzonej przez siebie teoryi „osmotycznej“. Według *Słownika lekarskiego* E. Littre'go, przejrzanego przez A. Gilbert'a, „*osmoza* jest to przenikanie wzajemne dwóch cieczy przez oddzielającą je błonę, słowem zjawisko podwójne o dwu znanych czynnościach: jedną z nich zwiemy *endosmozą* (wnikanie), drugą zaś *egzosmozą* (wynikanie)“. W tym samym słowniku znajdujemy pod wyrazem *troficzny* następujące określenie: „dotyczący odżywiania“. Ponieważ odżywianie nie może się odbywać bez przemiany, *osmoza* więc jest czynnością *trofizmu, trofizm* zaś jest czynnością *osmozy;* przy tak ścisłej zależności obu tych czynności

[1]) Ćwiczenie to określamy popolsku przez: Rozkurcz rąk poziomy. (Przyp. red. „Ruchu“).

fizyologicznych nie podobna ich oddzielać. Dowód tego znajdujemy przy zupełnym wypoczynku mięśnia: osmoza t. j. wymiana, znakomicie maleje, ponieważ odżywianie przez trofizm t. j. pracę mięśnia osiągnęło swe *minimum*.

„Trofizm“ i „osmoza“ są to wielkie słowa o pozorach naukowości, to też mogą imponować tłumowi, lecz nie ostoją się pod rozbiorem prawdziwie naukowym. Stronnice poświęcone *prawu dźwigni* z rysunkami schematycznemi, formuły algebraiczne, równania i wstawy, opanowują czytelnika, który, mało się rozumiejąc na sprawach mechaniki, uważa je za tem niezawodniejsze, im je mniej pojmuje. Autor kończy takim zwrotem fizyologicznym: „Istnieje w ustroju przystosowywanie stałe mięśnia do swej czynności w warunkach mechanicznych, w których powinno się urabiać; przystosowanie to jest takiem jak zmiana siły, ma zawsze równoważyć zmianę oporu, wobec czego opór uważać należy w stosunku do siły jako *opór stały*“.

Opór *jest stałym*, ponieważ ostatnio biorąc, opór jest wynikiem *siły ciężkości*, t. j. *siły stałej i statycznej przyciągania ziemi*, o czem nikt dotąd nie mówił i co p. Champtassin zdaje się przeoczać — a więc siły, z którą stale walczy siła *dynamiczna* mięśni, szczególnie zaś *siła statyczna* samego ciała, siła stosowana podczas zmiany punktu ciążenia. Zmiana ta powoduje wszelkie postawy błędne, które tak zwalcza gimnastyka szwedzka. *Opór* zwiększać się może przez opór ciężaru dodatkowego, lecz ciężar ten ma jedynie tę wartość, jaką mu nadaje *punkt cięźkości*, ciągnący go do środka ciążenia ziemi.

Stosując w ocenie „gimnastyki szwedzkiej“ formuły mechaniczne, pragnie dowieść p. Champtassin, że mięsień wielki zębaty nie ma udziału podczas wdechu. Mając przyczep na żebrach, porusza jakoby ten mięsień kąt dolny łopatki, gdy tymczasem dla ustalenia punktu oparcia łopatki podczas oddychania potrzebnym byłby udział mięśni równoległych i dźwigaczy łopatki. Pan Champtassin widzi tylko mięśni równoległobocznych i dzwigaczy łopatki, które to mięśnie nie ustalają kąta dolnego tej kości, dokąd. wnikają więzadła m. wielkiego zębatego. Łopatka przytwierdza się *wszystkiemi* więzadłami m. czworobocznego, zaś jej *kąt dolny przytwierdzony jest mięśniem wielkim grzbietowym*, szczególnie kiedy przyczep tego mięśnia oparty jest na masie mięśnia biodrowo-żebrowego przy wznoszeniu kolejnem ramion. Ponieważ więc kąt dolny łopatki przytwierdzony jest *mięśniem wielkim grzbietowym do jej powierzchni zewnętrznej*, mięsień wielki zębaty może mieć na niej stały punkt przyczepu na tym samym kącie łopadki, ale po stronie wewnętrznej i tem łatwiej podnieść żebra. Szwedzi nadają wielkie znaczenie udziałowi mięśnia wielkiego grzbietowego,

Mięśniem przeciwniczym wielkiego zębatego, *będącego mięśniem wdechowym*, jest m. wielki *skośny*, będący *mięśniem wydechowym*. Położenie anatomiczne obu tych mięśni, leżących skośnie na dwu podstawach równoległych i przeciwnych oraz przyczepionych różnemi zębami do tych samych żeber, jest lepszym od wszelkich formuł mechanicznych dowodem działalności ich prze-

ciwniczej oddechowej: *wdechowej* dla mięśnia wielkiego zębatego, który wznosi żebra i *wydechowej* dla m. wielkiego skośnego, który je opuszcza. Miejsce anatomiczne, zajęte przez oba te mięśnie: jeden powyżej przepony — wielki zębaty, drugi poniżej - wielki skośny, uzasadnia tembardziej znaczenie fizyologiczne mięśnia wielkiego zębatego jako wdechowego i podnoszącego żebra.

Nie należy dowierzać formułom matematycznym, mechanicznym i i. w zastosowaniu do fizyologii człowieka. Podobnie jak najlepsza chemia nie zdoła przywrócić laboratoryjnie postaci pierwotnej resztkom trawienia, tak i najlepsza fizyologia mięśniowa nie może się zawrzeć w kilku formułach mechaniki.

W rozdziale IV dr. de Champtassin ustala *podstawy fizyologiczne i mechaniczne gimnastyki naukowej* i rozwodzi się o *gimnastyce rozwojowej i stosowanej,* „wykazawszy — mówi on — błędność praw fizyologicznych i mechanicznych, na których opiera się system szwedzki".

Ponieważ jednak nie wykazał nic, rozdział ten grzeszy samem założeniem; tutaj atoli przez pewną suggestyę zabiera się autor do częściowej klasyfikacyi ruchów szwedzkich, ale wykazuje w tem brak pojęcia rzeczy i tylko majaczy o „gimnastyce szwedzkiej".

Jerzy Demeny również napisał książkę *Podstawy naukowe wychowania fizycznego.* Ileż to *podstaw naukowych* dadzą nam jeszcze błędnie zapatrujący się na rzecz francuzi pod gmach, który jednak wciąż się chwieje...

Nieświadomy prawa ciężkości i roli przodującej, jaką odgrywa *„poruszająca siła ciężkości"*, p. de Champtassin mówi o *„oporze słabym, oporze przeciętnym i oporze silnym"* nie wątpiąc chyba, że rozróżnianie to naiwne jest właśnie zawsze opartem na ciążeniu ziemnem środka ciężkości ciała do środka ciężkości ziemi.

Rozdział V jest poświęcony *gimnastyce stosowanej wojskowej* oraz *gimnastyce w stanie nadmiernego rozwoju* mięśni u żołnierzy. Rzecz szczególna! p. de Champtossin zarzuca gimnastyce szwedzkiej, *że jest troficzną* (str. 29), a zarazem *wywołuje stan hypertroficzny* mięśni u żołnierzy. Wartoby to rozwikłać...

W Rozdziale VI autor czyni Regulaminom wojskowym z r. 1902 i 1910 [1]) zarzut empiryzmu, ponieważ zestawione zostały na podstawie szwedzkiej, w rozdziale VII wypowiada wniosek swój ostateczny, że gimnastyka szwedzka jest „empiryczną dla dzieci i chorych". Oto papier cierpliwy...

Moglibyśmy jeszcze długo rozbierać dzieło rzeczone, którego autor nie domyśla się nawet błędów, jakie czyni w swej nieświadomości, dając tem chyba dowód doskonałości systemu szwedzkiego, gdyż ośmiesza się wytykaniem w systemie tym rzeczy nieistniejących.

Musimy zgodzić się na to, że medycyna ma jeszcze bardzo wiele do zrobienia w zakresie wychowania fizycznego.

Istnieją doskonałe anatomie opisowe, anatomie okolic ciała, anatomie chirurgiczne, oraz na użytek sztuk pięknych anatomie

[1]) Francuskim. (Przyp. red. „Ruchu).

estetyczne, ale brak jeszcze anatomii w zastosowaniu do gimnastyki, t. j. *Anatomii czynności cielesnych.* I dlatego lekarze sądzą dzisiaj o rzeczy wedle swych wiadomości i dążności. Zbyt często dążenia te bywają bezwzględne obok nader niedostatecznej wiedzy — i to jest źródłem stronności lekarzy.

Pozatem zupełnie lekarze nie znają wspaniałego i bogatego zasobu ruchów systemu szwedzkiego — ruchów, które wykonywa się *w chwili dowolnej,* a to w przystosowaniu racyonalnem do ciała ludzkiego, *ze względu na uznany zawczasu cel biologiczny.*

Rozkład tych ruchów według znaczenia ich pod względem mechanicznym, anatomicznym, fizyologicznym, hygienicznym, pedagogicznym, psychicznym, estetycznym, socyologicznym, w szczególności zaś ze względu na *sposób ich wykonania jakościowo i ilościowo,* jest umiejętnością nader trudną, na której się nie znają lekarze francuscy, to też wielu z nich popełnia błędy a niektórzy nawet piszą złe książki.

Na wydziałach naszych medycznych brak nam zupełnie *kursu kształcenia cielesnego racyonalnego,* gdyby zaś istniał, byłby nader niedostateczny z powodu braku przygotowanych profesorów. Spraw nauki niewolno improwizować. Oto dlaczego p. Champtassin, chcąc stworzyć dzieło naukowe, a przygotowany do tego jednostronnie i bez należytej znajomości systemu szwedzkiego, napisał książkę, w której kiedyś może sam dopatrzy się wszystkich błędów teraz popełnionych, żałując, że ją wydał, ponieważ, pomimo wszystko, „gimnastyka szwedzka“ od stu lat daje wyniki znakomite, mianowicie zawsze tam, *gdzie bywa stosowaną w całej swej doskonałości przez odpowiednich kierowników.* Po owocach poznajemy rzecz, a gimnastyka szwedzka owoce te daje.

Na co więc występować w roli krytyków niekompetentnych?

Owoce te gimnastyki szwedzkiej wykazane są m. i. w znakomitej pracy por. Huberta van Blijenburgha: *Rozbiór gimnastyki szwedzkiej ze względu na „czynności“ ciała i porównanie jej ze systemem niemieckim* [1]).

Za pobytu swego w holenderskiej Akademii wojskowej porucznik artyleryi Hubert van Blijenburgh ćwiczył dużo wedle systemu niemieckiego. Osiągał nawet wawrzyny w zawodach na drążku, kółkach, poręczach i t. d. Zająwszy się potem szermierką, dostrzegł pomiędzy nią a gimnastyką wielkie przeciwieństwa. Wysłany w r. 1908 do Szkoły gimnastycznej i szermierczej dla nauczycieli w Brukseli, zapoznał się tam z gimnastyką szwedzką pod kierunkiem pułk. Lefébure'a i pułk. Henriona. Książka jego jest wynikiem spostrzeżeń gimnastyka co do systemów szwedzkiego a niemieckiego. Dzieło to ma wartość dzieła przeżytego praktycznie, nie jest teoretyczne, nie pozwala

[1]) Het Zweedsche Stelsel van Gymnastiek, uit het oogpunt van Lichamelijke worming beschouwd onder andere in vergelijking met het duitsche stelsel door W. P. Hubert van Blijenburgh, eerste luitenant der artillerie. Rotterdam, 1910, W. L. J. Brusse.

sobie lekceważyć znanych dobrze w przyrodzie zjawisk fizyologicznych na rzecz formuł, osiąganych w laboratoryach na żabach, albo też na rzecz wyliczeń algebraicznych, wyciągniętych z rozpraw nad mechaniką przemysłową.

W e w s t ę p i e rozbiera autor porównawczą wartość gimnastyki a sportu. Przez gimnastykę *tworzy się* kapitał życiowy; przez sporty *umieszcza się* ten kapitał dla otrzymania jaknajwyższego procentu.

Następnie podany jest rozbiór dziejowy obu systemów: niemieckiego i szwedzkiego. Ling pragnął wychowanie fizyczne zestawić, Jahn zaś chciał wlać siłę w *ciało już ukształtowane.*

Gimnastyka niemiecka jest więc sportem, a przeto niemożna jej porównywać z gimnastyką szwedzką, tak jak nie można porównywać — mówi autor — *literatury* włoskiej z *gramatyką* francuską. W ten sposób doszedł autor do ustalenia różnic między dwoma systemami, odpowiadając zaś zwolennikom Jahna, przypisuje motodzie jego zajmowanie się nie gimnastyką, lecz sportem.

„Ponieważ — powiada — celem gimnastyki niemieckiej jest „ćwiczenie samo w sobie, najwięcej czasu przeznacza się na „ćwiczenia najtrudniejsze, lecz ćwiczenia te zmuszają mięśnie „do pracy w sposób zupełnie przeciwny naturalnemu działaniu mięśni.“

W ćwiczbie szwedzkiej pracują wszyscy wykonawcy jednocześnie, w niemieckiej zaś traci się na spoczynek $^1/_6$ do $^1/_{10}$ czasu ćwiczebnego. Ćwiczenie staje się tu rzeczywistym celem, gdy według systemu szwedzkiego jest tylko środkiem. System ostatni rozwija metodycznie każdy narząd, nadewszystko zaś usprawnia racyonalnie serce i płuca. Niemcy twierdzą, że ćwiczenia oddechowe są zbyteczne. Przecież ćwiczenia oddechowe wykonywamy nie dla *korzyści chwilowej* ale ze względu na korzyść stałą w czynnociach oddechowych, które właśnie rozwijać należy. W gimnastyce niemieckiej są często gwałcone sprawy oddechu i krwiobiegu. Ćwiczenia niemieckie z przyrządami powodują większy rozwój kończyn górnych aniżeli dolnych. Autor omawia sprawę mięśni wystających od gimnastyki niemieckiej niby kule, przez co piersi—które powinny być zawsze wolne i elastyczne, by zapewnić lepszą przemianę krwi przez głębsze oddychanie,—stają się sztywne; mówi też dalej o konieczności prostowania kręgosłupa, o usprawnieniu mięśni tłoczni brzusznej; o różnicy obu systemów ze względu na przyrządy, które w gimnastyce szwedzkiej powstały z ćwiczenia, gdy w gimnastyce niemieckiej ćwiczenia powstały od przyrządów.

Przytacza autor błędy w wykonywaniu danego ćwiczenia o jednakiej nazwie w Szwecyi i Niemczech, ale bardzo różnego w wykonaniu. Pomysłowością w gimnastyce niemieckiej rządzi powodzenie sportowe, gdy w gimnastyce szwedzkiej dobry wpływ na zdrowie. Zwolennicy gimnastyki niemieckiej utrzymują, że od czasów Linga poczyniono olbrzymie postępy w nauce, system więc szwedzki nie stoi dziś już na wysokości zadania, tym-

czasem to właśnie, że zasady Linga mogły przetrwać dotychczas w postaci nieskażonej, jest próbą ich doskonałości. Jest to gimnastyka dla chorych — mówią jeszcze — lecz czyż chorzy mogą korzystać z gimnastyki opartej na zasadach błędnych. Jestto to samo co twierdzić, że tem lepszem jest leczenie, im lekarstwa są gorsze. Zwolennicy holenderscy systemu niemieckiego w Holandyi twierdzą, iż wystarczają im przyrządy niemieckie i nie potrzebują przyrządów szwedzkich, ale zapominają, że gimnastykę szwedzką stanowią nie przyrządy lecz ćwiczenia. Ciż sami zwolennicy mówią też, że poprawność ćwiczeń jest błędem, gdy przeciwnie jest ona zaletą, ponieważ w życiu codziennem psuje się zgodność w rozwoju ciała przez złe trzymanie, nałogi szkolne, należy więc je naprawić. Odpowiedni rozwój ciała jest warunkiem piękności. Ostatnia bywa poszukiwana, ponieważ jest wyrazem harmonii, harmonia zaś jest następstwem należytegn rozwoju każdej części ciała *branej osobno i zbiorowo.* W ten sposób wytwarza się karność ćwiczenia, która jest wynikiem gimnastyki szwedzkiej nie zaś jej *przyczyną.*

Autor zbija wszelkie dowodzenia w związku z rasą, rzekomą nudą ćwiczby szwedzkiej i t. d. Przytacza wyniki otrzymane przez tę gimnastykę w różnych krajach w porównaniu z gimnastyką niemiecką. Jeżeli wyników takich niema w Holandyi, to dlatego, że stosowana tu metoda jest złą, uczniowie bowiem Jahn'a popełniają błąd, zwykły u zaprawiaczy, którzy ze *sportu* swego tworzą metodę ogólną kształcenia ciała.

Wspominając o dziele pułk. Coste'a i jego krytykach, antor woła: „Jakże szczęśliwem jest wojsko, jak szczęśliwym naród gdzie osoba tak znająca się na rzeczy może mówić wszystko to szczerze. Kiedyż będzie można powtórzyć to samo w Holandyi?"

Taką jest krótka ocena wybornej tej książki, pisanej w języku holenderskim i stąd zbyt mało znanej. Znajdujemy się tu wobec dzieła poważnego, uczciwego i przeżytego, sprawdzonego faktami t. j. przez przystosowanie praktyczne i racyonalne *ruchów mięśniowych, wyuczonych dla względów fizyologicznych i biologicznych,* nie zaś, jak to zachodzi z książką dra de Champtassina, wobec rozprawy laboratoryjnej teoretycznej, pełnej błędów i jednostronnej z powodu nieznajomości przedmiotu. Rozprawa ta poczęta w celach polemicznych, pójdzie nawet bardzo prędko w zapomnienie, podobnie jak inne dzieła, pełne błędów i niedokładności i wytoczone nieudolnie przeciwko gimnastyce szwedzkiej.

Wszystko zresztą, co się pisze przeciwko tej gimnastyce, ma zawsze wielkie podobieństwo do argumentów kija i pięści, które tam zawsze występują, gdzie brak szłuszności. Ale nauka pięści nie zna, to też i oparta na nauce „gimnastyka szwedzka" wobec argumentów tych tylko ostać się może, jak ostała się przez ciąg wieku, zyskując coraz większe rozpowszechnienie.

Z orginału francuskiego
przeł. Fl. Francikowski.

O starości.

Starość nie jest bynajmniej następstwem wieku i niekoniecznie bywa odeń zależną: niejeden przecie, dobiegłszy siedemdziesiątki, cieszy się jeszcze wybornem zdrowiem, sprawnością cielesną i świeżością umysłu, będąc w możności oddawać się ze znacznym wysiłkiem pracy cielesnej lub umysłowej, gdy inni o znamionach zniszczenia lub zwyrodnienia niedołężnieją już około roku 40 lub nawet 30.

Nikt chyba dziś nie wierzy, że śmierć wczesna wywołaną być może przez pracę cielesną czy umysłową. Wiadomo przecie, że wieśniacy, pomimo ciężkiej swej pracy, cieszą się dobrem zdrowiem i dożywają wieku późnego. Podobnież późnych lat dożywaliby niewątpliwie wszyscy robotnicy o mięśniach rozwiniętych i krzepkości cielesnej, przyzwyczajeni do zmian powietrznych i ciężkiej pracy ręcznej, gdyby nie skracały u nich odporności życiowej, zwalając ich na łoże boleści i doprowadzając do niedołęstwa, rozmaite wykroczenia przeciw hygienie i nadużycia życiowe, a w szczególności alkoholizm.

Nie brak też przykładów długiego życia u pracowników umysłowych: Fontenelle zmarł w 99 r. życia, Chevreuil dożył 103 lat, opowiadają zaś o nim, iż pierwszy raz w życiu probował szampana w setną rocznicę swych urodzin. Inni ludzie znakomici, którzy zostawili niewygasłą po sobie pamięć w listach i dziełach swych, osiągali również wiek niezwykły i to pomimo wytężonej pracy nocnej, stałego przeciążenia umysłowego, co wszystko musieli czynić, chcąc napisać mnóstwo dzieł. Corneille umarł w 97 r. swego życia, Wiktor Hugo w 83, Legouvé w 97, zmarły niedawno książę regent Luitpold bawarski w 91, Gladstone w 84, podobnież Tołstoj, Kraszewski, a z pośród żyjących sędziwy prof. Małecki.

Sztuka dożycia wieku późnego nie zależy jednak bezwzględnie od danego osobnika, od jego woli i usiłowań, by prowadzić taki czy inny tryb życia — głównie zaś spokojny, z wyłączeniem namiętności i wszelkiego nadużycia. W tej mierze olbrzymią gra rolę dziedziczność: istnieją przecie rodziny, których wszyscy członkowie dożywają wieku późnego. Wspomniany powyżej Fontenelle był przecie potomkiem Corneille'a, który również umarł w wieku późnym.

Zdawałoby się, że wobec znacznego polepszenia warunków hygienicznych, więcej osób dożywać powinno późnego wieku, a jednak zdaje się, że jest przeciwnie, i wszyscy bodaj umieramy znacznie wcześniej, aniżeli nasi przodkowie. Pomijając mnóstwo przyczyn codziennych, powodujących wypadki śmiertelne, które występują dziś już rzadziej i w postaci złagodzonej przez postępy medycyny a w szczególności chirurgii, jak zapalenie ślepej

kiszki, ruptura, albo też takie choroby jak tyfus, błonica, ospa itp., naogół nie dożywamy tak późnego wieku jak przodkowie nasi, chociaż wyznać musimy, że przeciętna długość życia znacznie w ostatnich czasach wzrosła.

To ostatnie zawdzięczamy szczególnie zdobyczom hygieny i postępom bakteryologii, które dopomagają nam do zwalczania zarazków i zapobiegania skutecznego wielkim epidemiom, co, niby bicz boży, smagały dawniej ludzkość, dziesiątkując mieszkańców miast lub wyludniając wsie całe.

Ale zabiegi hygieniczne, utrzymując przy życiu większą liczbę ludzi, a w szczególności tych, co inaczej byliby zmarli w wieku niemowlęcym, obniżają znowu wysoce skalę ogólną zdrowia; to też w pokoleniach ostatnich mamy tylu ludzi chorowitych, a nerwowość wybija szczególne piętno na typach dzisiejszych. Niemałe też ma tu znaczenie wspomniana powyżej dziedziczność, wedle której wielu bardzo dźwiga na sobie ciężar błędów, popełnianych przez przodków, którzy życia nadużywali, pozostawiając potomstwu swemu zaledwie resztki sił swoich. Dużą tu rolę odgrywa używanie wszelkich narkotyków, osobliwie zaś alkoholizm, ta plaga czasów naszych, szczególniej w środowiskach przemysłu wielkiego. Obniżając siłę odporną jednostki i skrzywiając rozwój jej normalny, tembardziej sprzyja zwyrodnieniu rasy, o czem w wielu krajach świadczy obniżenie odsetka zdolnych do służby wojskowej.

A jednak i dzisiaj znać wpływ dobry pewnych zabiegów w kierunku przedłużenia życia ludzkiego. Wspomnieliśmy o podniesieniu się przeciętnej jego długości, co daje się szczególniej zauważyć w krajach zachodnich Europy, osobliwie zaś w Anglii; znaną też jest długowieczność bułgarów. Jest to wszystko wypływem polepszenia ogólnych warunków hygienicznych, ale najwięcej zależy od hygieny osobistej, a zwłaszcza odżywiania i czynnego trybu życia. Pod tym względem anglicy są znani jako zwolennicy ćwiczeń cielesnych i zachowania czystości, bulgarzy zaś odznaczają się wstrzemięźliwością w jedzeniu i używają swoiste mleko kwaśne, które uznanem zostało jako znakomity środek walki z truciznami ustroju.

O ważności czynnego trybu życia mówi i to, że wieśniacy odznaczają się zawsze lepszem zdrowiem od mieszczuchów, co zawdzięczają pracy na powietrzu i musowi zahartowania się na zmiany powietrzne, gdy w mieście praca odbywa się przeważnie w zamknięciu a więc w zaduchu; pozatem w mieście łatwiej się zmienia normalny tryb życia na szkodliwy, co prowadzi do prędszego wyczerpania.

Zdrowie zależy od równowagi w wysiłku cielesnym a duchowym, zachowania czystości, umiejętnego uodpornienia na wpływy zewnętrzne i umiarkowanego odżywiania. Należy dążyć do takiego urządzenia stosunków społecznych, ażeby życie nasze w ten sposób urządzić, a wtedy nie będzie trudności w osiąganiu starości pogodnej, rześkiej i dla społeczeństwa pożytecznej. W tym kierunku powinni działać lekarze, hygieniści, wychowawcy i so-

cyologowie, walcząc z przestarzałemi metodami szkolnemi, z niedostatecznem kształceniem ciała, z nieuctwem w zakresie hygieny, z lekceważeniem czystości i wstrętem do kąpieli. Zamiast rozwielmożnionego alkoholizmu należy wszczepiać zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych, zamiast hazardu w zakresie życia towarzyskiego i sportu rozwijać poczucie piękna i zamiłowanie do rzeczy podniosłych, zamiast obżarstwa i łakomstwa wyrabiać umiarkowanie i powrót do odżywiania skromnego i wyłączającego wszelkie nadużycia. Wówczas nietylko dożywać będziemy wieku starego, ale do późna cieszyć się zdrowiem cielesnem i dzielnością duchową. Prowadzenie takiego trybu życia w szeregu pokoleń będzie mogło zwalczyć złe wpływy przeszłości, zniszczyć odziedziczone ślady dawnych nadużyć i doprowadzi do tego, że o zdrowiu i długiem życiu osobnika decydować będzie jedynie jego hygiena osobista.

H. J. Santor.

List do Redakcyi. [1]

Związkowe Naczelnictwo Skautowe przy Związku Polskich Gimnastycznych Towarzystw Sokolich w Galicyi i podlegająca mu redakcya czasopisma *„Skaut“* — dwutygodnika dla młodzieży we Lwowie wydawanego — ze szczerem zdumieniem ujrzały prospekt nowego pisma mającego pod tym samym tytułem: „Skaut“, wychodzić w Warszawie od Nowego Roku. Użycie tytułu już od roku wychodzącego pisma w innem mieście polskiem byłoby w innych warunkach prawie niemożliwe. W braku ochrony prawnej istnieje natomiast ochrona opinii publicznej polskiej, która przeciwko takiemu naruszeniu niewątpliwych praw wydawniczych pod opieką niezależnych od nas prawodawstw odrębnych zaprotestować musi. Wobec tego zwróciliśmy się do podpisanego pod prospektem pana Bouffałła z żądaniem wyraźnego odróżnienia w tytule nowego wydawnictwa warszawskiego. W odpewiedzi, pod datą 20 grudnia, p. B. słuszną naszą pretensyę w zupełności zlekceważył, powołując się przytem na to, że „wobec trudności, z jakiemi związane jest rozszerzenie koła czytelników organu lwowskiego“ w Królestwie, nazwa „Skaut“, przez niego użyta, „żadnego uszczerbku materyalnego“ pismu naszemu przynieść nie może. Nie potrzebujemy dowodzić jak niesłusznem jest podsuwanie nam podobnych motywów.

Nazwa naszego pisma jest nam droga nie jako firma handlowa, lecz jako wyraz pewnej idei. Z prospektu zaś nowego pisma warszawskiego najwyraźniej widać, że ma ono być orga-

[1]) Otrzymujemy niniejsze z prośbą o zamieszczenie, czemu zadość czynimy wobec ujawnionej w tym razie rozbieżności poglądów w sprawach wydawniczych i społecznych. (Przyp. red. „Ruchu“.

nem sportowym, ale bynajmniej nie organem skautowym, reprezentującym ten nowy ruch odrodzenia moralnego najmłodszych pokoleń. „Skauting“ mianowicie nie jest sportem; jest też zupełnie sprzeczne z duchem polskiego harcerstwa urządzanie „konkursów hipicznych“; „Skauting polski“ bynajmniej nie uważa „pragnienia sławy“ za główną sprężynę czynu, zasługującą na rozwijanie u młodzieży, ani też opiera swego działania na „szlachetnem współzawodnictwie, zdrowej miłości własnej i ambicyi“, uważając przeciwnie wybujałość tych cech we współczesnej duszy polskiej za wysoce niebezpieczny objaw, któremu właśnie przeciwdziałają najskuteczniej: głębokie poczucie społeczne w szeregach skautowych, czynna miłość bliźniego, zgodne współdziałanie skautów i zastąpienie zawodów jednostek przez zawody zbiorowości, gdzie jednostką władnie uczucie solidarności i karności, a nie pragnienie sławy i chęć popisu. Celem i zadaniem skautingu polskiego nie jest wcale wyrobienie sportowe, ale przetworzenie wewnętrzne, duchowe młodzieży polskiej — z typu egoistycznego i niedołężnego, marzącego o sławie, schlebiającej jedynie próżności — na typ społeczny, miłością bliźniego żyjący i działający przedewszystkiem pod wpływem poczucia obowiązku; ma on raczej zohydzić młodym pokoleniom zblazowanie sportowe, a dać im tężyznę i ideał typu rycerskiego.

Te różnice niech wystarczą dla wykazania, że mamy poważne powody do wystąpienia nietylko z naszemi słusznemi pretensyami, ale i z wątpliwościami zasadniczemi wobec inicyatywy p. Bouffałła. Nie chcemy tem bynajmniej przesądzać użyteczności nowego pisma dla rozwoju sportu wśród młodzieży; musimy jednak z naciskiem podkreślić, że nie obrało ono sobie — o ile sądzić można z zapowiedzi — kierunku zgodnego z tem, co pod nazwą ruchu skautowego wszędzie na świecie, a zwłaszcza w Polsce jest rozumiane.

Wszystkie pisma polskie prosimy o powtórzenie.

Związkowe Naczelnictwo Skautowe we Lwowie.

Redakcya dwutygodnika „Skaut“ we Lwowie, ul. Sokoła l. 7.

Lwów, dnia 24 Grudnia 1912 r.

ZAWODY i PRZESCIGI.[1]

Kolarstwo. *Łódź.* Sezon rozpoczęto wyścigami na drodze strykowskiej. Zwycięzcy: *w biegu głównym 15 w.* — F. Burno, 58 m. 11 s.; *w b. młodszych 10 w.*—M. Drewnowicz, 25 m.; *w b. turystów, 6 w.*—O. Jende, 13 m. 35 s.; *w b. klubowym, 10 w.*—W. Nowicki, 24 m.

[1]) Podajemy dzisiaj część sprawozdania za ostatnie półrocze, odłożonego podówczas z powodu braku miejsca. (Przyp. red. „Ruchu“).

Na urządzonych w tem mieście *międzynarodowych wyścigach cyklistów*, obejmujących 15 biegów, ważniejsze wyniki osiągnięto następujące: *Wyścig główny*, 1600 m., po 3 przedbiegach—P. Tkaczyk z Warszawy; *w. motocyklistów*, 15 okr.—Isydorczyk; *w. „międzynarodowy"*—Peters z Kopenhagi; *w. „scrath" zagr.*, 1200 m. — Finn z Hanoweru.

Warszawa, 2 czerwca odbyły się na Dynasach wyścigi z udziałem 7 motorzystów i 26 cyklistów, z wynikiem następującym: I-y „awans", Szymczyk; II-gi „Championat wiosenny" Kłopotowski i Tkaczyk; III-ci „Stałych gości" Rokosa; IV motorzystów", 10 klm. Piotrowski, 8 m. 38 s.; V-ty „Premiowy" Kłopotowski; VI-ty „Handicap motorzystów", 10 klm. Kłopotowski, 8 m. 5 s.; VII-y „dodatkowy", Lenartowicz; VIII-y „Zachęty", Mazurkiewicz.

Kraków, 1 września w Sokole miejscowym odbyły się wyścigi wśród najgorszej słoty. Wyniki następujące: *Bieg otwarcia 5 klm.*: H. Reindl, J. Gargul, J. Semik; *Bieg o mistrzostwo O. K. S. K. na r. 1912* (30 klm.): Z. Woloszyński, F. Łowczyński, K. Kaim; *Bieg gości*, 5 klm.: J. Gorgul, H. Reindl, J. Semik; *Bieg ogólny*, 4 klm. z dwoma nawrotami: J. Gargul, Korwin jun., A. Chokner; *Wyścigi zwycięzców* z poprzednich wyścigów, uwieńczony zwy- cięstwem Z. Wołoszynowskiego, który, należy zaznaczyć, po raz drugi zdobywa mistrzostwo, tego roku o tyle cenniejsze, że jadąc 30 klm. w błocie, osiągnął czas 61 m. 2 sek.

Lwów, 15 września doroczny wyścig kolarski powrotny o mistrzostwo Galicyi na przestrzeni 100 klm., ze Lwowa do Jaworowa. Wyścig ten nie zapisał się zbyt dobrze w rocznikach naszego sportu kolarskiego. Wyniki są następujące: Wołoszynowski (O. K. S. K.)—4 g. 19 m. 30 s., Mira (G. T. C. M.)—4 g. 41 m., Reindl (Krak. kl. cykl. i mot.)—4 g. 56 m. 3 s.; pozatem, przekraczając normę 5 godzin, najlepszy czas osiągnęli Łowczyński i Gargul z K. K. C. M. oraz Więckowski z O. K. S. R.

(D. c. r.)

Z naszych książek.

462. Dr. A. Puławski: O kąpielach powietrzno-słonecznych i werandowaniu. Warszawa, odbitka z *Gazety lekarskiej*.

Autor wyjaśnia znaczenie promieni świetlnych, powietrza i wody dla ustroju, opierając się na dotychczasowej w tej mierze literaturze i doświadczeniu osobistem.

463. Petit guide pratique de Cuisine Végétarienne. Paris. S-té végétarienne de France. Prix 25 cs., 27 str.

Na 27 stronach podane zostały treściwie i wyczerpująco najważniejsze zasady jarstwa, mogące być dobrym środkiem do oryentacyi należytej w tej sprawie.

264. Dr. Johannes Unbehaun, staatl. geprüfter Turnlehrer: Richtlinien für das Neue Deutsche Turnen und dieNeue Deutsche Gymnastik. Mit 4 Bildtafeln. München, 1911, Gustav Lammers.

Autor usiłuje wprowadzić do zwietrzałego gmachu gimnastyki niemieckiej nieco świeżości, zwracając się do ćwiczenia nago. Pozatem posiłkuje się przyborami i wogóle dba o efekt zewnętrzny, z czego niewiele rokować można, gdyż nie widać wcale zwrócenia uwagi na podstawy fizyologiczne ćwiczenia. Książka, ciekawa jako objaw szukania dróg nowych, drogi nie znajdzie i podzieli los wielu innych tego rodzaju tj. rychło ulegnie zapomnieniu.

465. *Metoda E. Jaques-Dalcroze'a.* Z 24 rycinami. Przedmowa T. Micińskiego. Warszawa, 1912. St. Sadowski.

Broszurka zawiera okrom przedmowy, ocenę metody Dalcroze'a przez H. Schmidta obraz działalności i programy przez V. Dohrna. Wszystko to powinnoby przekonać nareszcie ogół nasz, że metoda Dalcroze'a jest poważnem zjawiskiem w dziedzinie muzyki, ale nic nie ma wspólnego z gimnastyką racyonalną.

466. Bronisław Bouffałł: Boy Scouts. Indyanizm w wychowaniu. Warszawa, 1912. Skł. gł. u Gebethnera & Wolffa.

Autor wziąwszy za motto słowa Baden-Powella o celach skautingu, usiłuje przedstawić istotę i rozwój tego ruchu wśród rasy anglosaskiej i w krajach innych. Książka bardzo pożyteczna, otwiera bowiem oczy na wiele stron wychowania dzisiejszego, powszechnie lekceważonych. Życzyć należy, ażeby się znalazła w rękach naszych przełożonych, wychowawców i tych wszystkich, co z wychowaniem młodzieży mają jakiś związek, a wówczas może zникną uprzedzenia co do samego skautingu, uniknąć będzie można jego wypaczenia, a do szkoły naszej zaleci zeń świeży powiew, co ją ożywi i na nowe wprowadzi tory. Podkreślić należy. że autor nie utożsamia skautingu z kształceniem cielesnem, biorąc go znacznie szerzej i zdaje się uważać tylko, że musi zapożyczać z ostatniego wielu motywów; ze stanowiskiem tem najzupełniej się zgadzamy, Szkoda że wysokiej wartości dziełka tego nie odpowiada postać zewnętrzna, którą szpecą niewyraźne klisze.

467. Georges Hébert, lieutenant de vaisseau, directeur technique de l'enseignement des exercices physiques dans la Marine: L'Education Physique ou l'Entraînement complet par la Méthode Naturelle. Exposé et résultats. Paris, Vuibart, éditeur. Prix 2,5 frs.

Autor pracuje oddawna nad stworzeniem systemu nowego w kształceniu cielesnem i książka rzeczona jest pewną próbą w tej mierze.

468. Lieutenant Bonneau, du 113e Rég. d'Infanterie: Manuel pour l'application du Règlement d'Education physique du 21 Janvier 1910 à l'usage de gradés des Corps de troupe et des Instructions et élèves de S. A. G. Paris. Librairie Militaire Universelle L. Fournier. Prix 0,60 frs.

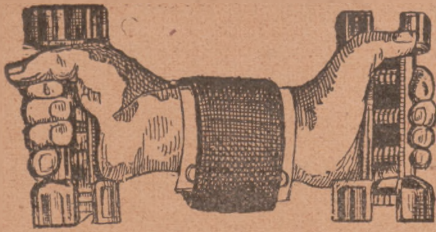
Podręcznik ciekawy chyba jako pomoc w oryentacyi co do stanowiska tych, którzy dzisiaj urzędowe kształcenie cielesne we Francyi dzierżą w swych rękach.

469. P Natorpp: Pestałłocci. Jewo żyzń i jewo idiei, S portretom. Pierewod s niemieckawo M. A. Engelgardta. S.-Peterburg, 1912, „Szkoła i żyzń".

Jestto przekład rosyjski wybornej monografii o wielkim wychowawcy szwajcarskim, którego pomysły, pomimo szerokiego uznania, tak mało dotąd zostały w czyn wcielone,

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.



CIĄŻKI sprężynowe SANDOWA,

najlepszy przyrząd gimnastyki pokojowej.

ŁYŻWY najnowszych systemów. **WROTKI** Richardsona.

polecają

KRZYSZTOF BRUN & SYN

w Warszawie, plac Teatralny.

W zastępach według wieku, usprawnienia i stanu zdrowia prowadzi się

GIMNASTYKA MĘSKA

metodą szwedzką **P. H. Linga.**
Szczegóły i zapis w redakcyi „Ruchu"

Blisko półtara wieku istnieje najstarszy polityczny dziennik polski

GAZETA WARSZAWSKA

założona w r. 1774

„Gazeta Warszawska" stawia sobie za cel główny dostarczanie dokładnych źródłowych informacyi w sprawach, ogół polski obchodzących, i oświetlanie ich ze stanowiska interesów narodowych polskich.

Redakcya i administracya: Szpitalna 14; telefon redakcyi 88, admin. 25-51, druk. 172-28. Skrzynka poczt. № 257. Rach. przekazu № 14 w Banku stow. współdz.

Cena przedpłaty: w Warszawie rocznie rb. 9, półr. rb. 4,50, kwart. rb. 2.25, mies. kop. 75, za odnoszenie kop. 10 mies.; z przes. pocztową rocznie rb. 12, półr. rb. 6, kwart. rb. 3; zagranicą kwart. rb. 4.50.

Cena egzemplarza 3 kop.; dostać można we wszystkich ajencjach pism, kioskach i na kolejach.

Prenumerować można we wszystkich katorach pocztowych.

Żądać n-rów okazowych.

Najpoczytniejszy organ na prowincyi.

Wychowanie w domu i szkole

wychodzi rocznie w 10 zeszytach co miesiąc z wyjątkiem czerwca i lipca.

Oprócz rozpraw w szerokim zakresie wychowania domowego i szkolnego, stanowiących dział naukowo-pedagogiczny, zawiera nadto równolegle dział sprawozdawczo-informacyjny.

Warunki prenumeraty: w Warszawie rocznie rb. 5, półrocz. 2.50, kwart. 1.25; z przesyłką pocztową rocznie rb. 6.— półrocznie 3.—, kwart. 1.50.

Adres Redakcyi i Administracyi:
Warszawa, Al. Jerozolimska 29, telefon 76-60.

W r. b. objętość wychowania została powiększona o **5 arkuszy,** cena zaś dla nauczycieli ludowych zniżona do **rb. 4** rocznie z przesyłką.

„Ogrodnik"

Tygodnik poświęcony sprawom ogrodnictwa polskiego, organ Towarzystwa Ogrodniczego Warszawskiego.

pod kierunkiem
St. Schönfelda i St. W. Tylickiego.

Redakcya i administracya:
Warszawa, Bagatela 3, tel. 270-64.

Przedpłata w Warszawie i na prowincyi Rb. 5 rocznie.

W redakcyi „Ruchu"

nabywać można:

	Rb.
Baudonin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna zdenerwowania	—50
Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	1.—
Kłoś Czesław: Podręcznik ćw. prostych (Lekka atletyka)	1.50
Kozłowski Wł. R.: Football (Gry w piłkę nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. Wskazówk w zastosowaniu do właściwości ćwiczących, ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
—Systemy slojdu	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Piasecki dr. Eug.: Czy piękność zanika?	—15
— Ćw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 3
— Organizacya gier młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	— 6
— Trzeci kongres międzynar. hygieny szk. w Paryżu 1910 r.	— 5
Tarnawski dr. Ap.: Hygiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobieganiu	—12
„RUCH", dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała: rocznik I-szy (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2.40
— „ V, VI i VII (1910—1912) po	3.—

LECZNICA przyrodniczo-dyetetyczna
d-ra Ap. Tarnawskiego
w KOSOWIE (Galicya wschodnia)
istnieje od r. 1893.
otwarta od maja do grudnia.
Szczegóły i prospekty w redakcyi „Ruchu".

Zakład gimnastyki
leczniczej, ortopedyi i masażu
Doc. dra Eug. Piaseckiego
Lwów, Trzeciego maja, telef. 12-32
Ordynacka 2 — 4.

Nagrodzona złotemi medalami,
Pierwsza w kraju fabryka
przyrządów ortopedycznych
wykonywa: nogi, ręce sztuczne, aparaty, gorsety systemem Hessinga oraz bandaże wszelkiego rodzaju i t. p.
Józef Kugler, Nowy Świat 22, tel. 179-49.

JĄKANIE, bełkotanie i wszelkie zboczenia mowy usuwa, brakujące dźwięki wywołuje i ustala u dzieci i dorosłych
Nauczyciel Instytutu Głuchoniemych
J. SAPIEJEWSKI,
Bracka 5, telefon 113-32.

OGŁOSZENIA DROBNE

Domową gimnastykę, jak prowadzić? dowiedzieć się można w redakcyi „Ruchu".

Domowe obiady jarskie. Chmielna 25, telefon 176-15,

Dr. Drabczyk Teodor, choroby dróg oddechowych i dzieci, Hortensya 1, tel. 196,00; przyjmuje od 4—6 w.

Dr Jaroszyński Tadeusz, choroby nerwowe, Marszałkowska 79, tel 91-10 przyjmuje od 4—6 w.

Fotografia „Stefania", Wspólna 34, tel. 175-01. Grupy ogólne i składane. Portrety od 3 rb. W niedziele otwarta.

Gimnastyczne przyrządy u stolarza M. Borkowskiego, Koszykowa 15.

Gimnastyka: Pantofle, przez powagi uznane: Krucza 20, E. Ciborski.

Hiszpański St., szewc męski i damski, istnieje od r. 1838. Obuwie hygieniczne i sportowe. Krak.-Przedm. 7, tel. 48-02.

Kefirowa kuracya. K. Sigalina. Dostawa do domów. Królewska 31.

Kąpiele hygieniczne od kop. 30, cały dzień otwarte od godz. 8 r., Widok 26, róg Marszałkowskiej, tel. 155-18.

Kostyumy sportowe, Fabryka trykotaży: Z. Chyliński (wł. Ginter i Rybarska) Jerozolimska 41, tel. 24-91.

Lecznicza gimnastyka. Wiadomość, w redakcyi „Ruchu",

Masaż i gimn. lecznicza. Zgłaszać się piśmiennie: Nowy Świat 56 m. 21.

Pürschel Paweł. Salon fryzyerski i bielizna męska Marszałkowska 79.

Sawicki Feliks, krawiec męski. Ubranie szkolne i gimnastyczne, Żórawia 9.

Si-Si, napój owocowy bez alkoholu, uznanej dobroci. Koszykowa 65, teletelefon 94-47.

„Sokół" Pasta do czyszczenia obuwia. Pomadka do metali. Feliks Śmiela, Wspólna 46.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.